ROK III

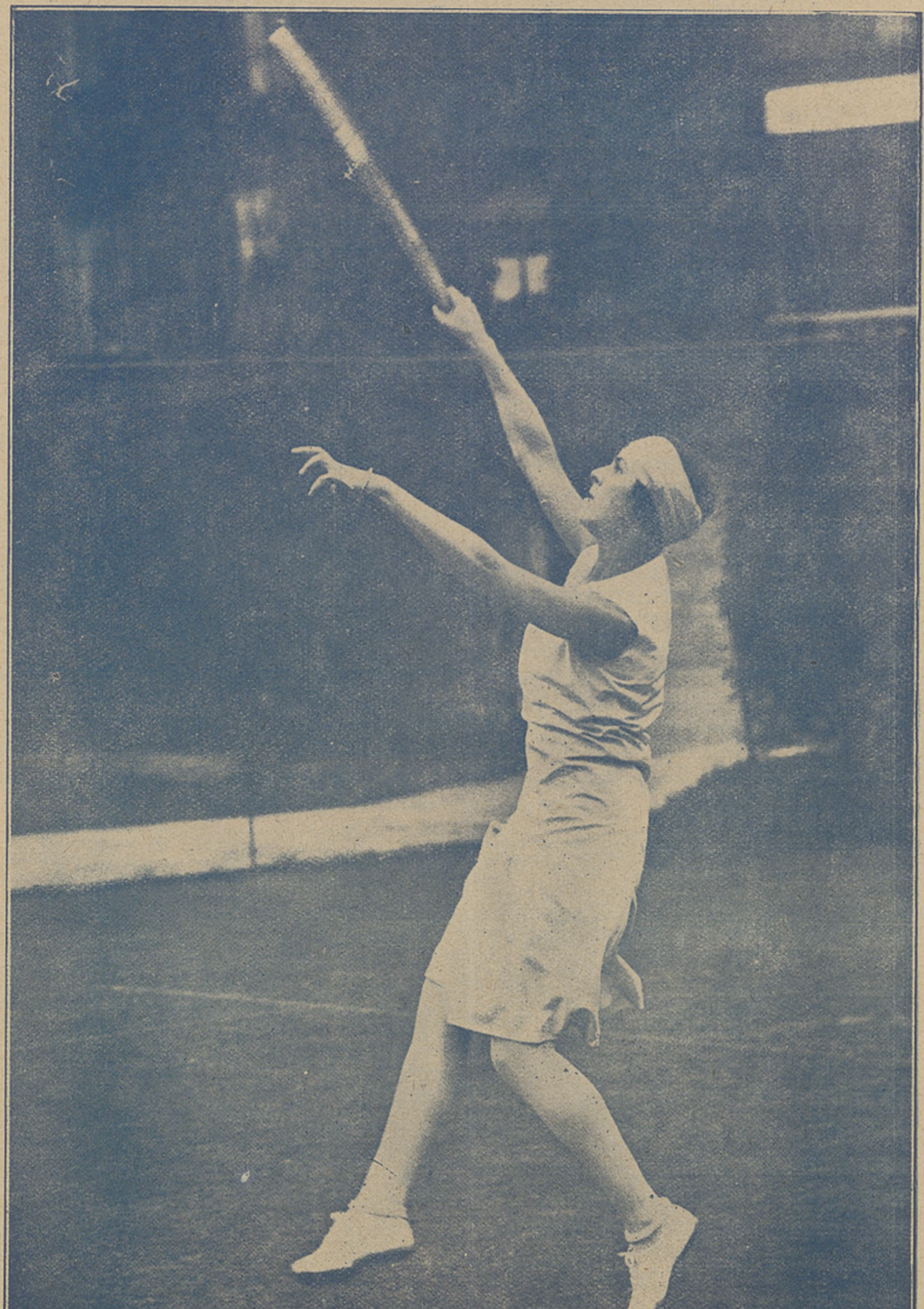
Nr. 14.

DWU TYGODNIK ILUSTROWANY



# START

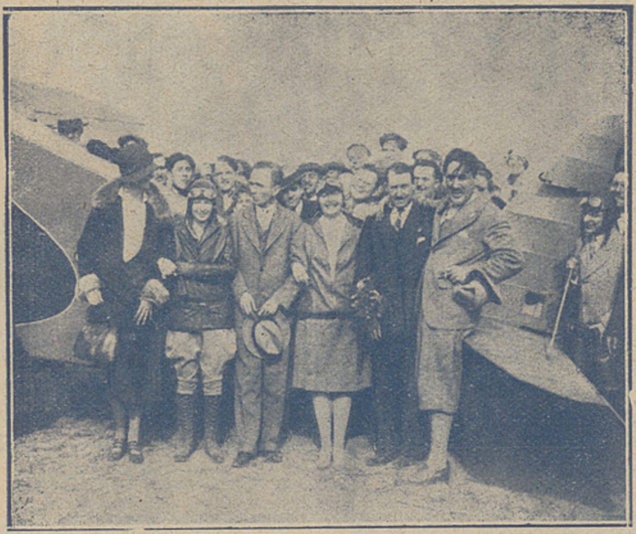
POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Drugi zeszyt lipcowy 1929 r.

*Senorita de Alvarez*
*Najlepsza obecnie tennisistka europejska*

Cena egz. 50 groszy.



Clara Adams, 17-letnia rekordzistka długości lotu bez lądowania.

# SPORT W WYCHOWANIU OGOLNEM

*Pilne obserwacje, dokonywane od lat kilku w dziedzinie rozwoju sportów i wychowania fizycznego, zarówno na terenie klubów sportowych, jak szkół i wszelkiego rodzaju stowarzyszeń, występujących czynnie na terenie sportów, pozwalają nam dokonywać ważnych spostrzeżeń i wyciągać niemniej doniosłe wnioski.*

*Wnioski te odgrywają rolę tem ważniejszą, że pozwalają nam zorjentować się w dorobku dokonanej pracy, przeprowadzić ocenę działalności, wytknąć błędy i wytyczyć lepsze metody pracy, szybciej i lepiej do celu wiodące.*

*Lata ostatnie, a szczególniej rok bieżący, będący pierwszym okresem po licznym udziale Polski w zeszłorocznych igrzyskach olimpijskich w Amsterdamie, pozwalają nam stwierdzić, że ustawicznie dokonywujemy szybkich postępów, dopędzając poziom zagranicy zarówno pod względem jakościowym i ilościowym.*

*Liczba zawodniczek w wielu dziedzinach sportu rośnie w niebywałem tempie, wyniki maksymalne ulegają ustawicznej poprawie, a klasa startujących do zawodów pań i dziewcząt wykazuje duży stopień wyrównania. Są to objawy niezmiernie pocieszające i stanowią obok wyraźnego stwierdzenia szybkiego rozwoju sportów, także i dużej miary czynnik propagandowy.*

*Obserwujemy objawy powyższe nietylko w życiu klubów sportowych, lecz również i na terenie szkół powszechnych, średnich i seminarjów. I tutaj także rośnie zainteresowanie dla sportów, a wraz z tem zainteresowaniem — podnoszą się wyniki i sprawność fizyczna dziewcząt.*

*Ciesząc się z tak pomyślnych objawów rozwoju sportów i wychowania fizycznego, nie należy jednak zapominać o tem, że sport służyć ma nietylko własnym swoim celom, a więc rekordom, ustawicznemu polepszaniu wyników i doskonaleniu specjalizacji. Nie należy zapominać, że w pierwszym rzędzie sport wogóle, a szczególniej sport kobiecy i szkolny mają za zadanie rozwijać atuty zdrowia, a także wychowywać, w społecznem i moralnem znaczeniu tego słowa.*

*Na te dwa wielkie zadania sportów, gier i wychowania fizycznego zwrócić należy uwagę. Powiedzieć należy sobie otwarcie, że o ile w dziedzinie poprawy zdrowia i ogólnego stanu sprawności fizycznej dziewcząt, sport niewątpliwie uczynił bardzo wiele pomimo notowanych tu i owdzie wypadków przesady i nadużyć, wydarzających się bądź z racji braku lub złej opieki kierowników, o tyle w dziedzinie wychowania ogólnego praktyka sportów wniosła narazie wiele złych czynników obok licznych, niewątpliwie dobrych.*

*Uwaga powyższa nie budzi zresztą zdziwienia. W czynnem propagowaniu sportów poszliśmy naprzód tak szybko, że nie sposób było podołać jednocześnie wszystkiemu. Samo nauczanie elementarnych zasad sportu zabierało zbyt wiele czasu. Przygotowania do zawodów całą uwagę skupiały na usprawnieniu dziewcząt, wydoskonaleniu ich techniki i zgraniu zespołów. Dosłownie brakowało czasu na głębsze ujmowanie praktyczne idei sportów, na wykorzystywanie ich jako czynnika wysoce pedagogicznego w wychowaniu moralnem i społecznem młodzieży.*

*Są bowiem cechy charakteru, które sport kształtuje sam przez się, mimo woli i wiedzy ćwiczących. Do tych cech należy niewątpliwie odwaga, inicjatywa, energja czynna, ambicja i wiele innych. Ale jeszcze więcej jest cech charakteru, które powierzchowna i niewychowawcza praktyka sportów może wypaczyć, nie mówiąc już o wielu innych, których wychować zapomina.*

*Ambicja, przez sport rozwijana bez jednoczesnego oddziaływania wychowawczego, nabiera często fałszywej nuty, odwaga przeradza się w zuchwalstwo, inicjatywa w warcholstwo. Brak wpływów wychowawczych wyradza w zespołach i jednostkach duży stopień egoizmu, brak uprzejmości względem rywali, brutalność w walce o zwycięstwo. Nierzadko miast budzić i rozwijać uczucia społeczne, umiejętności gromadnego życia, prowadzi do rozpasania indywidualnych ambicyj i przeciwstawiania się wymogom akcji zbiorowej.*

*Czas jest obecnie, kiedy zdołaliśmy już uzyskać dla sportu szerokie prawa obywatelstwa w naszym kraju, pomyśleć o pokierowaniu jego dalszym rozwojem według zasad i wymogów ogólno-wychowawczych. Wychowawcy fizyczni winni coraz większą zwracać uwagę na moralną i społeczną stronę praktyki sportów, kując powoli z ćwiczeń i zawodów cielesnych skuteczny czynnik w kształtowaniu charakterów młodzieży.*

*Niewątpliwie najpiękniejszą cechą sportów jest, że potrafi on wychowywać jasnych, dzielnych, obdarzonych mocą charakteru ludzi. Ale chcieć tego muszą ci, którzy o praktyce sportów decydują na swoich terenach pracy.*

# NASZ DOROBEK W DZIEDZINIE TURYSTYKI

Turystyka tak rozpowszechniona i ceniona przez szeroki ogół społeczeństwa na zachodzie, w Polsce nie ma jeszcze całkowitego zrozumienia. Są prowincje, gdzie urządzenia dla turystów stoją zupełnie na poziomie europejskim, lecz są i takie, w których turyści z trudem znajdą nocleg i ciepłą strawę. Ta nierównomierność wynika z podziału Polski między trzy państwa, z których każde inaczej rozumiało opiekę nad turystyką.

Najlepiej zorganizowano tę opiekę w byłym zaborze pruskim, t. j. w Poznańskiem, na Śląsku i na Pomorzu. Głównymi propagatorami turystyki w tym zaborze były sfery rządowe i półrządowe, a opieka ich polegała na utrzymywaniu gościńców i dróg publicznych, na zakładaniu domów wycieczkowych, ewentualnie subwencjonowaniu powstających z inicjatywy prywatnej, wreszcie wydawaniu przewodników, aczkolwiek wyłącznie w języku niemieckim i tendencyjnych na niekorzyść Polaków, i nie uwzględniających polskiej przeszłości tych ziem, ale bardzo dokładnych w samym opisie i zaopatrzonych w szczegółowe mapy.

Drugie miejsce pod względem udogodnień dla turystów i opieki nad rozwojem turystyki zajmuje były zabór austrjacki t. zw. Galicja. Tutaj znów ze względu na położenie całej niemal prowincji w górach, rozwinęła się jak nigdzie w Polsce turystyka górska, która też skupiła na sobie uwagę i wytężenie pracy wszystkich towarzystw turystycznych, jakie na terenie Galicji powstały. Przed wojną dość intensywnie rozwijał się ruch budowlany schronisk górskich w Karpatach i Tatrach, ale niestety podczas wojny europejskiej, kiedy w r. 1914—15 front rosyjsko-austrjacki przebiegał wzdłuż Karpat, schroniska we wschodnich Karpatach uległy zniszczeniu, spaleniu i zrabowaniu wewnętrznego urządzenia przez kwaterujące w nich wojska austrjackie i rosyjskie. Tylko schroniska znajdujące się we Wschodnich Karpatach pozostały nietknięte.

W byłym zaborze rosyjskim szykany policyjne nie pozwalały na rozwinięcie ruchu turystycznego. Ruch turystyczny w tym zaborze zapoczątkowały towarzystwa wioślarskie i kolarskie, zakładając specjalne sekcje wycieczkowe przy tych towarzystwach.

Bardziej planową akcję turystyczną zaczęło rozwijać w latach 1906 — 14 Polskie Towarzystwo Krajoznawcze, założone w Warszawie, pozostające pod kierownictwem Z. Glogiera, A. Janowskiego, K. Kulwiecia i S. Thugutta. Rozwijało ono swą pracę w kilku kierunkach, zakładając bibljoteki krajoznawcze, domy wycieczkowe, muzea, przezroczalnie itp.

Po wojnie, wzorując się na Francji i Austrji, utworzono przy Ministerstwie Robót Publicznych Referat Turystyki, który w roku 1919 podjął próbę skoordynowania akcji w kierunku rozwoju turystyki w Polsce.

Chcąc sprawy turystyki uregulować, zwołano w r. 1919 do Krakowa z inicjatywy Referatu Turystyki Ministerstwa Robót Publicznych Zjazd Towarzystw Turystycznych, na którym jako główne sprawy porządku dziennego postawiono rozwój turystyki polskiej i podział zakresu działania towarzystw turystycznych. W myśl uchwał tego zjazdu turystyką płaską w Polsce opiekuje się Polskie Towarzystwo Krajoznawcze w Warszawie i jego oddziały, istniejące we wszystkich większych miastach Polski, posiada ono przy większych oddziałach muzea krajoznawcze, zbiory, bibljoteki i domy wycieczkowe. Organizuje ono dla swych członków podczas miesięcy zimowych kursy i wykłady z dziedziny turystyki i krajoznawstwa, a przez cały rok wycieczki po kraju, zaznajamiając tym sposobem członków z całością ziem polskich. Nadto wydaje nakładem własnym przewodniki turystyczne i perjodyczny organ „Ziemia", pismo poświęcone wyłącznie turystyce i krajoznawstwu.

Turystyką górską wyłącznie zajmuje się Polskie Towarzystwo Tatrzańskie w Krakowie, które posiada już za sobą 50-letnią pracę nad opieką i rozwojem turystyki w górach polskich. Dzieli się ono na kilkadziesiąt autonomicznych oddziałów, które raz na rok na zjeździe delegatów składają zarządowi głównemu w Krakowie sprawozdanie i wspólnie układają program pracy na rok następny. Do kompetencji towarzystwa i jego oddziałów należy budowa schronisk górskich, ułatwianie turystom zwiedzania gór polskich zapomocą budowy ścieżek i nowych dróg, konserwacja już istniejących i znaczenie kolorowemi znakami tych ścieżek, wydawanie dokładnych map i przewodników górskich i ochro-



Obóz amerykańskiej wycieczki turystycznej.

na krajobrazu górskiego przed zeszpeceniem i zniszczeniem gór. Towarzystwo Tatrzańskie podzieliło Karpaty, Tatry i Pieniny między swoje oddziały, z których każdy musi się opiekować swoim odcinkiem t. j. dbać o jak największe udostępnienie ich, i utrzymywanie w stanie zdatnym dla turystów.

Turystyką zimową opiekuje się w Polsce Polski Związek Narciarski w Warszawie. Wydaje on corocznie jako swój organ i sprawozdanie „Rocznik Narciarski", opisujący dokładnie wyniki zawodów, wrażenia z ciekawszych wycieczek narciarskich ect. Poza tem Związek organizuje raidy narciarskie kilkusetkilometrowe, utrzymuje schroniska zimowe w górach, członkowie związku bez paszportu przekraczać mogą granicę czeskosłowacką na zasadzie konwencji zawartej w r. 1925, oraz wydaje różne wydawnictwa i podręczniki o narciarstwie. Na czele związku stoi jego założyciel — wybitny inż. ppłk. Bobkowski Aleksander.

Turystyką automobilową w Polsce zajmuje się Automobilklub Polski w Warszawie, który corocznie urządza po całej Polsce raidy, zaznajamiając uczestników z pięknem całej Polski. Automobilklub posiada jedyny w Polsce prawo na wydawanie tryptyków zagranicznych dla turystów-automobilistów.

Turystyką wodną zajmuje się Polski Związek Towarzystw Wioślarskich, zaś turystyką kolarską i motocyklową Polski Związek Kolarski i Motocyklowy.

W roku 1925 powstał w Warszawie Polski Touring Klub, do którego komitetu organizacyjnego między innymi wszedł z głosem stanowczym kierownik Referatu Turystyki w Min. Robót Publicznych dr. M. Orłowicz.

Nadmienić należy, że kierownik Referatu Turystyki zasiada w zarządach wszystkich większych towarzystw turystycznych polskich dla utrzymania kontaktu między niemi a rządem.

Do zakresu działania Referatu Turystyki przy Ministerstwie Robót Publicznych należy w pierwszym rzędzie czuwanie nad działalnością wyżej wymienionych towarzystw i ich sekcyj, oraz pośredniczenie między temi towarzystwami a rządem, udzielanie z otrzymanych kredytów rządowych subwencji na popieranie ruchu turystycznego, wydawanie map i przewodników, oraz opracowanie programu dalszego rozwoju turystyki propagandę turystyki zapomocą artykułów ilustrowanych zdjęciami Polski, a umieszczanych w międzynarodowych wydawnictwach turystycznych, rocznikach etc.

Przy każdem z 16 województw w Polsce istnieje specjalny referent, spełniający wyżej wymienione funkcje na terenie swego województwa. Referenci ci raz do roku składają sprawozdanie ze swej działalności w Min. Robót Publicznych, gdzie otrzymują dalsze dyrektywy i kredyty.

Na czele Referatu Turystyki stoi znany pionier turystyki poskiej i autor wielu cennych przewodników, broszur i artykułów, dr. Mieczysław Orłowicz. Sekretarką Referatu Turystyki od chwili jego założenia jest niżej podpisana.

W roku 1924 z inicjatywy Ministerstwa Robót Publicznych powstała jako jego organ doradczy, Międzyministerjalna Komisja Turystyczna, w skład której weszli delegaci wszystkich ministerstw pośrednio, lub bezpośrednio związanych z turystyką.

W roku 1927 powstał w Warszawie Związek Polskich Towarzystw Turystycznych, do którego należą wszystkie towarzystwa turystyczne w Polsce o ogólnej ilości członków przeszło 21.000. Jest to instytucja społeczna, pozostająca tylko w ścisłym kontakcie z Referatem Turystyki, któremu przedstawia zbiorowe życzenia i postulaty towarzystw turystycznych. Na czele jej stoi zasłużony turysta i narciarz, Stanisław Osiecki, a członkami zarządu są prezesi wszystkich towarzystw i związków turystycznych oraz narciarskich.

**Marja Szachówna**

# O RATOWANIU TONĄCYCH

(Dokończenie). (2

**Bywa jednak, że pomimo zachowania wszelkich środków ostrożności, ratujący wpada w żelazny uścisk tonącego. Może się jednak z łatwością z niego wyzwolić, o ile zastosuje ruchy obronne, które tu podajemy:**

Jeśli tonący chwyci ratującego na wysokości obu napiąstków zgóry (nachwytem, kciukami, skierowanemi do środka), ratujący wyzwala się zapomocą silnego wymachu ramion łukiem wzwyż — wbok.

Jeśli tonący schwyci ratującego na wysokości obu napiąstków z dołu (podchwytem, kciukami, skierowanemi do środka), ratujący wyzwala się zapomocą silnego wymachu ramion łukiem dołem — wbok (fig. 6).

Jeżeli tonący schwyci ratującego za jedną rękę lub ramię, ten może się wyzwolić, wyciągając ramię do góry (przy chwycie nachwytem) lub ściągając je wdół (przy chwycie podchwytem). Ewentualnie ratujący może dopomóc sobie wolną ręką, jak widać na fig. 7-ej.

Przy wyzwalaniu się z wymienionych tu chwytów należy pamiętać, że ruch obronny wykonywa się w kierunku kciuka tonącego.

Jeżeli tonący uczepił się ubrania ratującego, ten winien bez zwłoki załamać jego kciuki do tyłu.

Jeżeli tonący obejmie ratującego za szyję lub za tułów i ramiona, ten szybko pochyla się nad nim, jednem ramieniem obejmuje go za tułów nieco wyżej bioder i przyciąga go do siebie; drugą ręką zakrywa i przyciska usta oraz nos tonącego w ten sposób, aby dłoń wspierała się o brodę, a tem samem zamykała usta, zaś palec wskazujący i średni, by przylegały z obu stron nosa (w ten sposób uniemożliwi się przenikanie wody do płuc). Następnie ratujący przechyla głowę i tułów tonącego do tyłu i całkowicie zanurza go pod powierzchnię wody, gdzie trzyma go dopóty, dopóki nie wyzwoli się z jego uścisku (najczęściej następuje to dopiero wtedy, gdy tonący straci przytomność). W tej samej chwili podnosi się jego głowę nad powierzchnią wody i teraz dopiero odejmuje się rękę od ust i nosa (fig. 8). W ostateczności ratujący może się wyzwolić z żelaznego uścisku przez kopnięcie tonącego kolanem w podbrzusze.

---

Gdy wyciąga się z wody tonącego, który nie daje oznak życia, należy natychmiast, jeszcze w czasie pobytu w łodzi, a jeżeli to jest niemożliwe, zaraz po przybyciu na ląd, starać się o przywrócenie do normy oddechu oraz akcję serca i ciepłotę ciała. Najskuteczniej daje się to przeprowadzić przez zastosowanie, wspomnianego już poprzednio, sztucznego oddechu metodą Schäfera. W tym celu zwalnia się pacjenta od wszelkiego rodzaju więzów tasiemek, zwłaszcza w okolicy brzucha i szyi; bada się czy usta

nie zawierają czegoś, co mogłoby być przeszkodą dla oddechu i w razie stwierdzenia tego, oczyszcza się je wskazującym palcem, owiniętym czystym kawałkiem płótna lub t. p.; wyjmuje się również sztuczne zęby. Jeżeli usta są szczelnie zamknięte, otwieramy je w ten sposób, że obejmujemy rękami dolną szczękę pacjenta z boków i naciskamy kciukami brodę wdół. Język pacjenta musi być wyciągnięty nazewnątrz i trzymany przez kogoś z obecnych. Aby się nie wślizgnął zpowrotem, można go zapomocą opaski gazowej przywiązać do dolnej szczęki lub przytrzymywać specjalnemi szczypczykami. Gdy poczynimy te przygotowania, kładziemy pacjenta na brzuch, głowę kładziemy na bok w ten sposób, by czoło spoczywało na górnym grzbiecie ręki (ramiona są zgięte tak, że przedramiona tworzą linję prostą, a jedna ręka spoczywa na drugiej), wreszcie uderzamy go mocno pomiędzy łopatki. Klękamy nad pacjentem i rozpoczynamy sztuczny oddech w następujący sposób: . mając ramiona w łokciu wyprostowane wkładamy ręce z rozstawionemi palcami z boków i ztyłu klatki piersiowej na wysokości lędźwi (mały palec znajduje się na ostatniem żebrze, a kciuki tuż obok siebie). Nie odejmując przez cały czas rąk, ani nie zginając ramion, przechylamy się wolno wprzód i liczymy 1 — 2 (sekundy); w ten sposób powstaje ucisk na klatkę piersiową, objętość jej zmniejsza się do pozycji wydechowej, poczem stopniowo odciągamy tułów do pierwotnego położenia (rąk nie odejmujemy) i liczymy wolno 3 — 4 (sekundy); klatka piersiowa zwiększy swe wymiary do pozycji wdechowej. Proszę pamiętać, że pracować należy równomiernie, nie przyspieszać tempa i nie uciskać zbyt mocno klatki piersiowej. Ruch winien być ciągły i równomierny. Na każdy z tych dwuch ruchów poświęcamy mniej więcej 2½ sekundy, co w rezultacie odpowiada normalnym 12 ruchom oddechowym w ciągu minuty.

Jeśli przybędzie pulmotor, nie należy odrazu przerywać sztucznego oddechu, a zaczekać póki nie zostanie połączony z jamą ustną. Wtedy dopiero odwraca się pacjenta na plecy i wkłada mu się na twarz maskę.

Sztuczny oddech należy robić dopóty, dopóki lekarz nie zaopinjuje, że zabieg ten już nie pomoże. W każdym razie nie wolno go przerywać przed upływem sześciu godzin, gdyż częstokroć po upływie tego dopiero czasu występuje samoistne oddychanie.

Z chwilą, gdy oddech został przywrócony, poddajemy pacjenta mocnemu masażowi zawsze w kierunku do serca), aby pobudzić krew do żywego krążenia; następnie przenosimy go do pobliskiego domu zdejmujemy zeń mokre ubranie, kładziemy do łóżka i nakrywamy ciepłemi pledami. Aby dostarczyć więcej ciepła jego ciału, przykładamy mu do boków i do stóp butelki z gorącą wodą, owinięte wełną. Jak tylko stan pacjenta polepszy się do tego stopnia, że może on już łykać, posilamy go małemi dozami (łyżeczkami) środków orzeźwiających: mocną kawą lub herbatą (bez mleka i cukru), winem, koniakiem lub likierem, zmieszanym z wodą, lecz najlepiej jest podać krople walerjanowe na wodzie.

**D. R.**

**Uwaga:** Fotografje do artykulu niniejszego zamieszczono w Nr. 13 „Startu".

# PRZED MECZEM Z AUSTRJĄ

W dniu 28 lipca w Król. Hucie rozegrany zostanie III mecz lekkoatletyczny z Austrją. Będzie to ciężka próba dla naszych lekkoatletek, w pierwszych dwóch bowiem spotkaniach zwyciężyła Austrja 65:45 i 54:52.

Jak widzimy zeszłoroczny mecz w Wiedniu był walką równorzędną i zapowiadał, że boje w stadjonie Królewskiej Huty będą równorzędne.

Przyjrzyjmy się szansom obu zespołów.

Na wstępie zaznaczyć należy, że drużyna nasza osłabiona będzie brakiem Hulanickiej i Sadkowskiej. Niewiadomo również, czy pojedzie Konopacka. To bardzo bolesne, że na tak odpowiedzialne spotkanie nie możemy dysponować najsilniejszym zespołem.

**W biegu na 60 mtr.** barwy Austrji reprezentować będą Wagner i Schurinek, które osiągają stale niżej 8 sek., z naszej strony pójdą Breuerówna i Freiwaldówna. W najlepszym razie możemy liczyć na drugie miejsce.

**W „stumetrówce"** startować będą Schurinek (12,9) i Schramek (13 sek.), a dla Polski, Breuerówna i Czajówna. Znów chyba tylko Breuerówna ma szanse na drugie miejsce.

**Na 200 mtr.** walka będzie zacięta. Schurinek (27.6) i Wagner (28) ze strony Austrji, a Czajówna i Orłowska z Polski tworzyć będą równorzędną czwórkę zawodniczek.

**W biegu 800 mtr.** powinniśmy zwyciężyć albowiem tak Lahr (2:39,8), jak i Degen (2:40,8) nie sprostają możliwościom Kilosówny i Tabackiej.

**W biegu 80 m. przez płotki** wiedenki Singer (13.3) i Poltzer (13.5) spotkają się z Freiwaldówną i Schabińską. Przy większym szczęściu możemy zająć nawet oba pierwsze miejsca.

**Sztafeta 4 x 100 mtr.** da chyba zwycięstwo gościom, którzy wystąpią w składzie Wagner, Perkaus, Schramek, Schurinek. Skład drużyny polskiej: Breuerówna, Lubecka, Freiwaldówna, Czajówna.

**Skok wdal wygra** najprawdopodobniej wiedenka Wagner (5.17) lecz drugą powinna być Lubecka. Startować będzie Schurinek (4.81) i Breuerówna.

**W skoku wzwyż** największe szanse ma Krajewska, Janowska, Mühlhausen (141) i Flöckinger (138) walczyć będą o drugie miejsce.

**Rzut kulą** wygra Perkaus (11.58). Druga wiedenka Schenk (9.88) ulegnie tak Jasnej jak i Konopackiej czy Lewinównej.

**W rzucie dyskiem** wygramy, o ile startować będzie Konopacka. W innym wypadku o pierwsze miejsce walczyć będą Perkaus, Jasna i Kobielska.

**Rzut oszczepem** należeć winien do Lonki. Jasna ma szanse na drugie miejsce, gdyż wyniki wiedenek są następujące: Flöckinger (30.80), Singer (30.60). Punktacja 5, 3, 1 pkt., a w sztafetach 10:6 pkt.

Reasumując nasze prognostyki, przypuszczać można, że szczęście może wyrwać austrjaczkom zwycięstwo, choć walka o każdy punkt będzie szalenie zacięta.

**A. Szenajch.**



Fragment zespołowych ćwiczeń gimnastycznych w Danji.

# WIELKIE MIĘDZYNARODOWE ZAWODY SOKOLIC

W Poznaniu w dniach od 27 czerwca do 1-go lipca odbył się VII zlot Sokolstwa Polskiego. Dni 27 i 28 czerwca, były poświęcone wewnętrznym zawodom gimnastycznym, lekkoatletycznym, pływaniu, strzelaniu, grom sportowym, kolarstwu i ćwiczeniom z karabinem. Te dwa ostatnie — tylko dla mężczyzn. Pozostałe dni wypełniły ćwiczenia t. zw. „wolne" dla publiczności.

Sympatję swą dla narodu i dla organizacji, najliczniej reprezentującej wychowanie fizyczne, zamanifestowały zaprzyjaźnione narody i związki, wysyłając bądź to liczne zastępy, bądź swych przedstawicieli, a mianowicie: z Francji delegat oficjalny M. Charles Duranson z żoną, jako przedstawiciel La Fedération féminine française de gymnastique et d'éducation physique, prezes „Touristes de Suresnes" p. Gasnet, p. Brunet, drużyna gimnastyczna z 12 ćwiczących na przyrządach z naczelnikiem M. Aubry'm i szampionem Francji p. Solbach'em. Belgję reprezentuje federation royale Belge de Gymnastique w osobie prof. Gailliez. Z Anglji przybył oficjalny delegat Mr. C. J. West i prezes Amateur gymnastic Association p. St. G. Mears z drużyną 10 mężczyzn i 5 kobiet (no i wspaniałym puharem ks. Walji).

Włochy dały drużynę z 33 gimnastyków Federazione gimnastyca italiana nazionale pod kierunkiem p. Carlo Tazzini'ego i ks. Francesso Colombo. Zaszczycił również zlot, swą obecnością poseł parlamentu p. Al. Gorrini. Z Ameryki około 300 osób pod kierunkiem prezesa Starzyńskiego.

Z Finlandji p. Paaro Heikkinen, prof. gimnastyki, delegat Suomen Voimisteln-Ja Urheilulitto.

Z Czech przybyła drużyna Sokola w liczbie 580 sokołów i 250 sokolic, biorących udział w ćwiczeniach pokazowych, oraz 121 osoba zawodników i zawodniczek pod kierunkiem Stepanka, zastępującego chorego prezesa d-ra Scheinera. Jugosławja w liczbie przeszło 200 osób. Z Rosji (rosjanie na emigracji) 11 sokołów i 4 sokolice. Od nieobecnych nadeszły depesze. Przedewszystkiem od Ojca Św., Ignacego Paderewskiego, z Rzymu, Bukaresztu, Bułgarji, Dubrownika, nadto od p. ministra Staniewicza, Stow. lekarzy polskich dr. Jakimiaka i inne.

Co do zawodów to nie dopisała im pogoda. Przez dwa dni dokuczał złośliwy drobny deszczyk, wiatr i przejmujące zimno, obniżając wyniki zawodników i utrudniając pracę organizatorom.

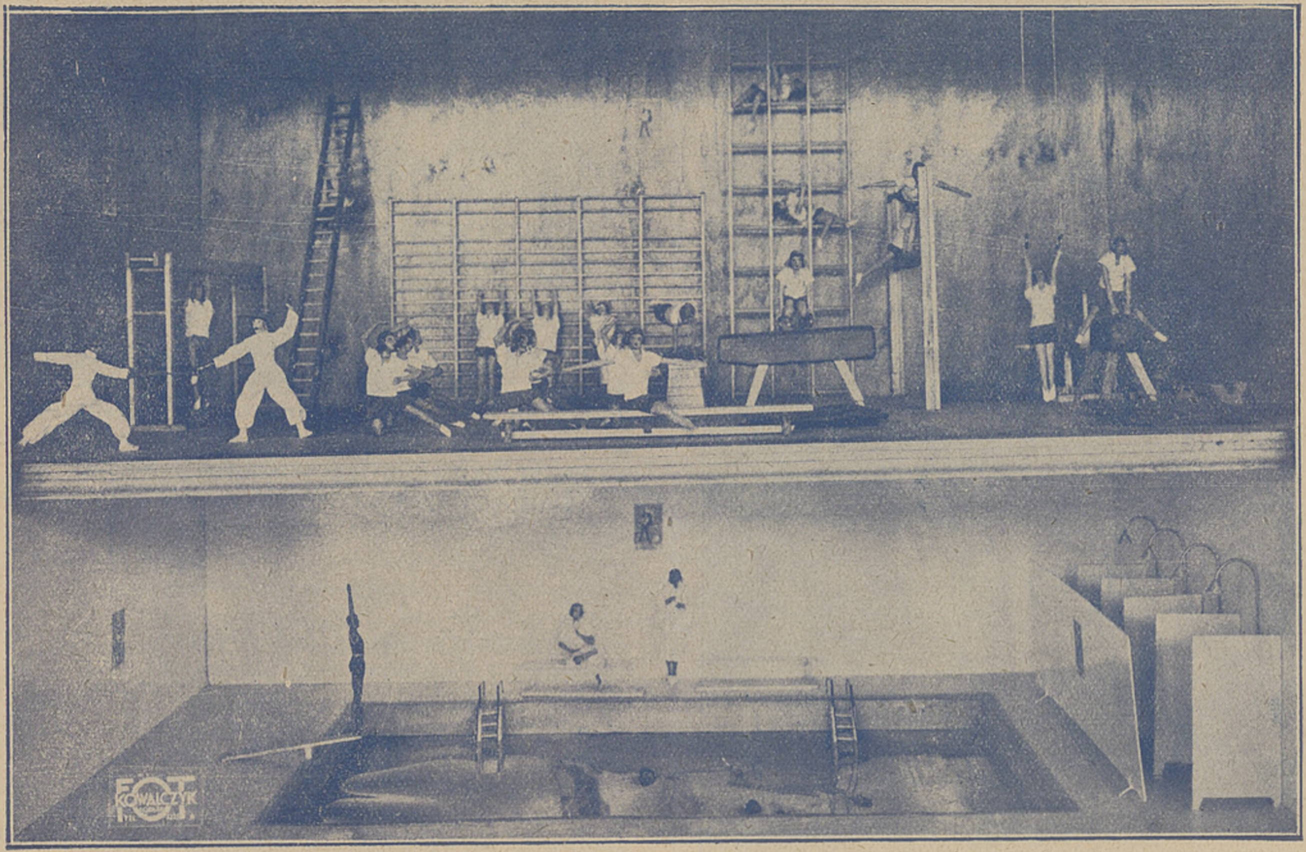
Zawody gimnastyczne dla sokolic składały się z kilku części. Mianowicie, drużyna, składająca się z 6 osób musiała wykonać „ćw. wolne", (ćw. wolnemi zwą się poszczególne elementy lekcji, ujęte w t. zw. „obraz" z muzyką), ćw. na poręczach, polegające na wykonaniu wymyku ze zwieszenia, leżąc przodem, następnie zeskoku z zawrotką w prawo, ćw. na drabinie poziomej (półobroty), ćw. dość trudnego i złożonego na równoważni 150 cm. wysokiej, rzutu piłką uszatą wagi 1 kg., oraz biegu na 60 m. i skoku wdal. W zawodach tych pierwsze 3 miejsca zajęły idealnie ćwiczące czeszki, zdobywając po 100, 95 i 90 punktów na 100 możliwych. Były i polskie zastępy ćwiczące niegorzej, ale zawsze „coś" popsuło ocenę. Peszyło zwłaszcza zawodniczki nieodpowiednie ubranie, w których musiały występować, głównie pończochy, krępujące swobodę ruchów i na przyrządach i przy lekkiej atletyce. Kiedyż nareszcie zdrowy rozsądek weźmie górę nad niczem nieuzasadnionym konserwatyzmem i przesądem? Czeszki, swobodnie ubrane mogły wykonać precyzyjnie każde ćwiczenie, natomiast polki, skrępowane pończochami i podwiązkami psuły sobie oceny, co zresztą nie uchroniło prawie żadnej od podarcia i zniszczenia pończoch, co ładnie nie wyglądało. Zimno i wogóle fatalne warunki atmosferyczne psuły wyniki, mokre przyrządy stawały się nawet chwilami niebezpiecznemi.

Organizatorzy zawodów o podobnym programie (zespół z 6 osób i różnorodność konkurencyj) mieli na celu wyrobienie wszechstronności, dawanie sobie rady we wszystkiem, oraz zalety społeczne, gdzie każda z 6 uczestniczek zespołu walczyła dla całego zastępu, nie zaś dla siebie indywidualnie.

W pływaniu prym wodziły również czeszki, mając dość słabą konkurencję w zespołach polskich. Potknęły się w zdobywaniu miejsc dopiero w lekkoatletyce. Tu trafiły już na silniejszą konkurencję. „Lwi pazur" pokazała zagranicy przedewszystkiem warszawska „Grażyna", oraz 2 młode zawodniczki Sokoła Pabjanickiego — Janowska i Wajssówna, zdobywczynie 2 pierwszych miejsc w skoku wzwyż, osiągając b. dobry wynik 140 i 135 cm. Eliminowała „Grażyna" w przedbojach niemiłosiernie zagranicę, ulegając naprawdę b. poważnym konkurentkom no i zmęczeniu. Jako „swoje" miały b. niewygodne i zupełnie nie nadające się dla zawodniczek kwatery, gdyż twarde sienniki rozłożone w liczbie kilkudziesięciu na podłodze nie uspasabiały mięśni do wydajnej pracy, natomiast zagraniczne uczestniczki miały wszelkie wygody, jak zresztą i należało się, lecz powinny być objęte pamięcią i troskliwoś-



Pokaz gimnastyczny sokolic w Poznaniu.




Interesujący kiosk sokolic na Powszechnej Wystawie w Poznaniu.

cią także i swoje, gdyż jednakże wymagało się od nich dużo.

Do poszczególnych konkurencyj, stawało nieraz po 40 zawodniczek, z Polski, Ameryki, Czechosłowacji i Jugosławji.

Doskonałą w biegach okazała się Walasiewiczówna, osiągając kilkakrotnie w przedbiegach na 60 m. 7.8 sek. oraz na 100 m. 12.8. Dzielnie sekundowała jej w sześćdziesiątce Hulanicka, osiągając 7,9, czas rekordowy, oraz Sadkowska na 100 m. robiąc je w 13 sek., pomimo szalonego zmęczenia i wyczerpania po egzaminach w Państw. Inst. Wych. Fiz. no i nieodpowiedniego mieszkania w czasie zlotu, gdzie mieszkające w tymże samym pokoju inne panie rozmową do 3 po północy nie przyczyniały się do wypoczynku.

W skoku wdal znów pierwsze miejsce przypadło w udziale Walasiewiczównie wynikiem 5.04 cm., lecz można powiedzieć, że się „udał", gdyż następnych pięć jej skoków były albo przekraczane albo wahały się w granicach 3.60 cm. — 4.40. Faworytka w tej konkurencji, Sadkowska, miała stale skoki ponad 4.80 cm., nie „wyciągnęła" jednak więcej niż 4.92 cm. Inne wyniki stały na przeciętnym poziomie, jak dysk Mierkisówny 32.14 cm., kula Schabińskiej 9.79 cm., oszczep czeszki 27 m. Lecz było widać, że na więcej zdobyć się nikt nie mógł, tak utrudniała jakąkolwiek pracę fatalna pogoda. Jedynie biegi były lepsze. W sztafecie 4 x 75 Grażyna zajęła I m. w czasie 40 sek. równym rek. polskiemu, przed czeszkami. Te ostatnie powetowały sobie przegraną w dniu 29 czerwca na publicznym popisie w sztafecie słowiańskiej, gdzie zajęły I miejsce w czasie 39,3 sek. wyrównywując rek. czeski i zdobywając wspaniały puhar, nagrodę przechodnią, przed Grażyną, która wynikiem 39,4 sek. ustanowiła nowy rekord polski.

Jeżeli idzie o poziom uczestniczek, biorących udział w zawodach lekkoatl. i gimnastycznych, to był on dosyć wysoki. Widać, że i Gniazda prowincjonalne pilnie pracują, lecz trudno było mieć głos w tak licznie obsadzonych zawodach.

Co do strony technicznej, organizacyjnej — ta była fatalna. Widocznie Poznań nie umie urządzać zawodów lekkoatletycznych wogóle, (mistrzostwa Polski 1927 r.) a w Sokole poznańskim jest lekkoatletyka traktowana po macoszemu jako, zło konieczne, które wciska się tam, gdzie patrzą na nie złem okiem. Chyba żadna z gałęzi wychowania fizycznego niema tyle przeciwników, co ta właśnie. I trudno zrozumieć dlaczego. Głównie jej wrogami są starsi, nie bacząc, że młodzież garnie się do niej z zapałem.

Zupełnie inaczej były przeprowadzone zawody gimnastyczne i popisy publiczne. Tysiące ćwiczących wchodziły i wychodziły na boisko w zwartych, karnych szeregach, formowały kolumny i zajmowały boisko w idealnych odstępach, pod kierunkiem naczelników i naczelniczek. Nie było oczekiwania na następny punkt programu. Jak w barwnym kalejdoskopie ustępowały jedne tysiączne zastępy drugim, mijając się w drodze. Idealne wykończenie każdego ćwiczenia wskazywało na dużą pracę, poszczególnych drużyn.

Dzień każdy dawał w programie inne popisy, a całość pozostawiła ogromnie miłe wrażenie.

Poza ćwiczeniami na boisku „Sokoła" odbył się pokaz allegoryczny p. t. „Zaślubiny Wisły z Bałtykiem", pomysłu naczelniczki Związku Sokoła Jadwigi Zamoyskiej. W pokazie tym, odbywającym się na „Arenie" P. W. K. brało udział 1500 sokołów i sokolic z różnych stron kraju w oryginalnych strojach śląskich, góralskich, krakowskich, łowickich i t. d., o powodzeniu świadczyły przepełnione trybuny w czasie 3-dniowego pokazu, a wiele osób odeszło od kasy, nie mogąc dostać biletu na długo przed przedstawieniem.

Zmęczone, lecz pełne miłych wrażeń drużyny odjechały do swych dalekich i bliskich domów, aby za lat 4 spotkać się znów w Warszawie, gdzie nauczone jeszcze jednem doświadczeniem, unikną wielu błędów i niedociągnięć.

Zanim ujrzymy znów te karne i liczne szeregi, życzymy im powodzenia w przygotowawczej pracy. Idźcie naprzód, starsi i młodzi!

**S. Paruszewska.**

# WIELKI SUKCES

## KURSU GIMNASTYCZNEGO DLA POLEK U P. AGNETY BERTRAM



P. Agneta Bertram (pośrodku) z nauczycielkami, pp. Bach i Otto.

W dniach 1 — 14 lipca b. r. odbył się w Kopenhadze w szkole p. Agnety Bertram zapowiedziany od szeregu miesięcy kurs gimnastyczny dla Polek, zorganizowany staraniem redakcji pisma naszego.

W kursie wzięła udział imponująca cyfra 68 nauczycielek z całej Polski. Był to więc instruktorski kurs zagraniczny zorganizowany na niebywałą dotąd u nas skalę. Wszystkie niemal nauczycielki uzyskały świadectwa, a ogół zasłużył sobie na jak najlepszą opinję kierownictwa kursu u p. Agnety Bertram na czele.

Szczegółowy opis przebiegu kursu, charakterystykę pobytu nauczycielek w Kopenhadze oraz pierwsze analityczne rozważanie w metodzie p. Bertram podamy obszernie w najbliższym numerze. Dziś podajemy jedynie organizację kursu pod względem pedagogicznym, a jednocześnie składamy na tem miejscu gorące podziękowanie p. Agnecie Bertram i mężowi jej, p. Pettersenowi za niezwykle sprawną organizację kursu, i zarazem za nadzwyczajnie serdeczną opiekę, jaką roztoczyli nad wszystkiemi uczestniczkami kursu.

Dziś, patrząc z perspektywy kilkunastu dni na całość kursu, przyznać musimy najszczerzej, że podobnie sprawnej organizacji, równie serdecznej a niekrępującej opieki, równie miłego nastroju, nacechowanego wysoką kulturą gospodarzy, nie mieliśmy dotąd okazji zaznać na żadnym z zagranicznych terenów.

Do spraw tych powrócimy zresztą szczegółowo niebawem.

**K. Muszałówna.**

---

Organizacja strony pedagogicznej, t. zn. ułożenie programu i rozkładu zajęć kursu dwutygodniowego, któryby obejmował zasób materjału ćwiczebnego na cały rok, przedstawia dla kierownika nielada trudność: zwłaszcza, że w tym wypadku wchodziły w grę: odrębność metody, która prócz nowych ruchów, wprowadza do nauczania muzykę oraz konieczność tłumaczenia wykładów na język polski, co wprawdzie stanowiło wielkie ułatwienie dla uczestniczek, lecz jednocześnie wybitnie zmniejszało ilość tak bardzo drogiego czasu. To też kurs dla Polek, zorganizowany przez redakcję naszego pisma w instytucie pani Bertram, który odbył się w Kopenhadze od 1 — 14 lipca b. r., był jeszcze jednym z wielu dowodów nieprzeciętnej umysłowości znakomitej reformatorki duńskiej.

Zajęcia zaczynały się lekcją gimnastyki o g. 8 rano, w dwóch salach jednocześnie, gdyż duża ilość uczestniczek (72) nie pozwoliła na prowadzenie ćwiczeń w jednej. Po godzinnym treningu osobistym, zarządzano 15-minutową przerwę na natrysk, poczem do g. 10½ odbywały się próbne lekcje, prowadzone przez słuchaczki. Zajęcia bowiem zostały rozplanowane w ten sposób, że już od pierwszego dnia słuchaczki obowiązane były prowadzić próbne lekcje (3 razy każda w ciągu trwania kursu). Ludzie mający do czynienia ze szkoleniem nauczycieli lub instruktorów, wiedzą jak wielkie znaczenie posiadają dla późniejszej praktyki te próbne lekcje.



Grupa uczestniczek kursu gimnastycznego u p. Agnety Bertram.



Pożegnalna fotografja uczestniczek kursu wraz z kierownictwem.



Konsulat polski przyjął na dworcu w Berlinie wycieczkę nauczycielek polskich.

Zarówno gimnastyka, jak i wszelkie uwagi przy hospitacjach czynione były przez nauczycielki po niemiecku, zaś same lekcje próbne odbywały się po polsku. Słusznie więc gazety kopenhaskie, pisząc o kursie naszym zaznaczały, że w murach „Bertramskolen" rozbrzmiewa polsko-niemiecko-duńska komenda. Gimnastyka i hospitacje prowadzone były przez panie Bach i Otto, wybitne nauczycielki instytutu pani Bertram, zaś nad całością czuwała kierowniczka sama, dorzucając swe cenne uwagi i wskazówki. Poszczególne wyrazy komendy oraz liczby starała się wymawiać po polsku, co udawało się jej z wielkiem powodzeniem ku zadowoleniu jej samej oraz radości uczestniczek.

Trzecim zkolei wykładem była teorja nauczania, prowadzona osobiście przez p. Bertram po duńsku.

O g. 11½ kończyły się przedpołudniowe zajęcia. Przerwa popołudniowa, trwająca do g. 3 pp., była wykorzystywana przez kierownika administracyjnego kursu, prof. uniw. kopenh. N. C D. Petersena, na najrozmaitszego rodzaju zwiedzania, poczem następował dalszy ciąg zajęć i wykładów, z których dwie godziny poświęcano na zajęcia teoretyczne, obejmujące w ciągu kursu: teorję gimnastyki, wykładaną przez panią Bertram po duńsku, teorję muzyki — przez prof. uniw. kopenh., dra fil. Erika Abrahamsena po niemiecku oraz fizjologję, wykładaną po duńsku przez prof. J. Lindharda. Wszystkie wykłady duńskie tłumaczone były bezpośrednio na język polski przez autora niniejszego.

Pracę na kursie zakańczano o g. 6 pp. lekcją gimnastyki praktycznej, która stanowiła niejako syntezę, przerobionego w ciągu dnia materjału.

Ostatnie trzy dni poświęcono na egzamin z ćwiczeń praktycznych oraz z nauczania gimnastyki. Godnem jest uwagi, że znaczna większość uczestniczek egzamin ten wytrzymała więcej niż zadawalająco. Była to już zasługa nietylko wspaniałej organizacji pedagogicznej kursu, lecz pracy i wytrwałości uczestniczek. Muszę się zastrzec, iż nie jest to odosobnione zdanie moje, lecz było niejednokrotnie podkreślane przez panią Bertram oraz pozostałe nauczycielki kursu.

W czasie trwania kursu, urządziła pani Bertram specjalne godziny pytań, które dopomogły jej wyświetlić niejedną zawiłą kwestję w jej metodzie. Pytania, stawiane przez słuchaczki, zdaniem jej, były tak trafne i tak logiczne, że z przyjemnością na nie odpowiadała.

Nie zapomniała również pani Bertram zademonstrować nam ćwiczeń swej wybranej drużyny, która w większym, aniżeli tym razem składzie, popisywała się niedawno w Helsingforsie na międzynarodowym turnieju gimnastyki kobiecej i wywołała zachwyt oraz entuzjazm ludności fińskiej[1]). Zademonstrowała nam również dwie lekcje z dziećmi, które stanowią nowy dorobek jej pracy. Dotychczas bowiem tylko eksperymentowała w tej dziedzinie i dopiero na wiosnę tego roku po raz pierwszy wyprowadziła dzieci na publiczny pokaz, który odbył się w wielkiej sali kopenhaskiego domu sportowego i zgromadził takie tłumy publiczności, że pokaz musiano powtarzać trzy razy. Lecz najciekawszym, a zarazem najpiękniejszym punktem pokazu, urządzonego przez panią Bertram dla naszego kursu, były, demonstrowane przez nią osobiście, nowe formy klasycznych ćwiczeń przy dźwiękach muzyki szopenowskiej.

Na zakończenie mego krótkiego sprawozdania niech mi wolno będzie tą drogą złożyć pani Agnecie Bertram najserdeczniejsze podziękowanie za tak pięknie pod względem fachowym zorganizowany kurs, który tyle zdrowych myśli i nowej wiedzy przysporzył kwiatu naszych nauczycielek i instruktorek wychowania fizycznego.

**D. R.**

[1]) „Helsingin Sanomat", Helsingfors, 27/VI 1929 r.

# NA MARGINESIE MISTRZOSTW LEKKOATLETYCZNYCH

Już pobieżny rzut oka na wyniki ostatnich mistrzostw wykazuje dalszy ogromny krok naprzód w rozwoju lekkoatletyki.

Zarówno jakościowo — pod względem osiągniętych wyników, jak i ilościowo pod względem ilości startujących — widzimy ogromną ilość pracy włożonej od zeszłego roku.

Poza dawnemi „staremi" sławami zjawia się szereg nowych gwiazd i talentów, które rokują jak najlepsze nadzieje na przyszłość. Ostatnie zawody dowiodły (mimo niezbyt sprzyjających warunków atmosferycznych), że obecnie polska drużyna reprezentacyjna może śmiało konkurować i walczyć z reprezentacjami innych państw europejskich nawet z szansami wygrania. Wykaże to zresztą najlepiej mający się niedługo odbyć mecz z Austrją.

W związku z pewnemi punktami odbytych zawodów nasuwają się pewne uwagi i refleksje, które chciałabym poruszyć. W związku z ofiarowaną nagrodą dla najlepszego klubu i punktacją na sześć miejsc wiele konkurencyj jak np. płotki, oszczep oburącz — było obsadzonych niewłaściwie; poza tem lepsze zawodniczki były zmuszone do stawania do zbyt wielu punktów.

W biegach krótkich podnosi się klasa zawodniczek niemal w oczach. Niedawne to czasy, kiedy 8,4' na 60 mtr. było niepobitym i nieosiągalnym rekordem, a 13.2' na 100 mtr. uważane było za rewelację sezonu. Na ostatnich zawodach dwie zawodniczki osiągają 8', a reszta 8,1'



Rekordowa sztafeta Grażyny 4 × 100 w składzie: Hulanicka, Sadkowska, Grabicka i Jankowska.

lub 8,2' przyczem od startu do mety wre zacięta walka i wszystkie zawodniczki przychodzą prawie razem. Najlepsza jest Breuerówna, która niestety zbiega z toru i zostaje zdyskwalifikowana. Poważną konkurencję robią jej Hulanicka, Sadkowska i Gędziorowska; dobrym materjałem okazała się Turecka.

Na **100 mtr.** Breuerówna odbija się nieco więcej od swoich konkurentek, wyprzedza następną — Sadkowską o 2 — 3 metrów. Czas lepszy od rekordu jest wynikiem godnym europejskiej klasy; możliwości Breuerówny nie zostały jednak jeszcze wyczerpane i należy się spodziewać, przy ciągłej i solidnej pracy — dalszej poprawy tego czasu.

**200 mtr.** wygrała niespodziewanie Czajówna przed Breuerówną i Orłowską (Tabacką). Czajówna okazała się doskonałym materjałem, zarówno w biegach, jak i w skoku wdal z miejsca; dobra budowa, silne nogi biegaczki, szalona ambicja i zaciętość sprawiają, że może ona być pierwszorzędną zawodniczką. Brak rutyny u Czajówny sprawił, że niewiele brakowało, by pierwsze miejsce na 200 mtr. zajęła wszechstronna Breuerówna.

Trzy pierwsze zawodniczki odcinały się dosyć znacznie na tle pozostałych, których ambicja i praca nie wystarczyły do osiągnięcia lepszego wyniku.

Na specjalne wyróżnienie zasługuje Gędziorowska, która przy bardzo słabych warunkach fizycznych nerwami i ambicją wyciąga dobre czasy na 200 mtr.

Bieg **800 mtr.** wypadł stosunkowo dość słabo. Nie był zbyt licznie obstawiony; na pierwsze miejsca wysunęły się „stare" gwiazdy: Kilosówna, Orłowska i Wieczorkiewiczówna. z młodych zawodniczek żadna obecnie nie zasługuje na miano gwiazdy.

Czas słaby.

Oczywiście jak po każdym biegu bez torów — moc pretensyj, potrąceń, zabiegnięć i t. p. W wyniku Kilosówna zostaje zdyskwalifikowane za nieprawidłowe mijanie, a Sawczak-Fischerowa żywi niekłamany żal do Wieczorkiewiczównej.

Kilosówna i Orłowska są w stosunku do Olimpjady — w słabej formie.

**Sztafeta 4 × 100** przynosi zwycięstwo Grażynie, która kończy dużo przed innemi drużynami. Zawodniczki Grażyny (Hulanicka, Sadkowska, Jankowska i Grabicka) oprócz wyrównanej klasy sprinterowskiej posiadają dobrze opanowaną zmianę pałeczki. Nie dało się to zauważyć u innych drużyn, które dużo traciły na skandalicznej nieraz zmianie pałeczki, co jest stałą bolączką wszystkich sztafet. Bieg utrudniała bieżnia, która pokryta była ogromnemi kałniami.

**Sztafeta 4 × 200** nastręczała dużo emocji na zmianach, gdzie z gromady popychających i kopiących się zawodniczek, trudno było poznać, iż jest to bieg sztafetowy. To też znowu wynikł cały szereg drobnych pretensji i uraz, a Wieczorkiewiczówna wyszła z tego z łydką pooraną kolcami.

Tę sztafetę, jak i poprzednią wygrywa Grażyna w doskonałym czasie — lepszym od rekordu polskiego Breuerówna, Czajówna i Orłowska są, niestety, każda w innym klubie i nie posiadają do sztafety godnych siebie partnerek.

Dziwnie niewyrównaną i za rodzaj niedostępnej specjalności traktowaną konkurencją są płotki. Oprócz świetnej Freiwaldówny i Schabińskiej i rokującej nadzieje na przyszłość Weissówny — reszta niżej krytyki.

Z pięknego biegu z płotkami, robi się bieg z przeszkodami, pokonywanemi w okropny sposób; brak umiejętności brania płotków i prawidłowego przebiegania przestrzeni między płotkami w trzech krokach zostaje pokryty względnie dobrym sprintem. Jest to okropność tłumaczona jedynie tem, że całe zawody odbywają się pod znakiem walki o punkty.

Szkoda, że nie startowała Hulanicka. która podobno uprawia ten bieg. Sądząc z jej możliwości — mogłaby się rozegrać ciekawa walka o pierwsze miejsce.

Ładną zato konkurencją i o wysokim poziomie wyników był **skok wdal,** bardzo licznie i dobrze obstawiony. Pole do popisu miała tu Grażyna, której zawodniczki Lubecka, Sadkowska i Hulanicka pokazały, że wy-



Morderczy finisz biegu na 100 mtr., w którym pewnie wygrała Breuerówna.

trwałą pracą można dojść do ładnych wyników. Sadkowska jest jedyną zawodniczką, która posiada opanowany styl. Można jej zarzucić brak pracy rąk i zbyt słabe wybicie się do góry. Lubecka skacze jak piłka.

Freiwaldówna ma ładny sprint i odbicie — skacze niesłychanie lekko. Wszystkie zawodniczki w finale miały skoki ponad 4.70, przyczem o miejsce decydowały centymetry.

Reszta startujących zawodniczek wykazała całkowity brak opanowania tej konkurencji; skoki przekroczone i wszelkie inne wykazywały zupełną nieznajomość tej konkurencji.

**Skok wdal z miejsca** przyniósł miłą niespodziankę w postaci rekordu. Czajówna już w zeszłym roku dawała znać o swych dobrych wynikach. Nowy jej rekord 2.44 jest już dość zbliżony do rekordu światowego. Wszechstronna Hulanicka i tu ma coś do powiedzenia, zajmując drugie miejsce skokiem 2.40.

Trzecia Pirowska z Cracovi 2.31 — wynik gorszy od osiąganych przez nią w Krakowie.

**Skok wzwyż z rozbiegiem.** Szkoda, że nie startowała Krajewska z Poznania. Wynik 1.34 (w rozgrywce 1.37) Janowskiej jest ładny, ale nie imponujący.

Zwracała uwagę równość klasy startujących zawodniczek, 1.29 przechodzi sześć zawodniczek, 1.34 dwie, co pociąga za sobą szereg rozgrywek o miejsca. Drugie miejsce zajmuje Pirowska, która skacze ciężko ale pewnie. Szwankuje nieco rozbieg. Na dalszych miejscach Freiwaldówna, Schabińska, Weissówna i Cegielska.

Janowska jest doskonałym materjałem na skoczka. Lekka budowa, długie i suche nogi, dobry wzrost i doskonałe odbicie sprawiają, że zawodniczka ta powinna się przy odpowiedniej pracy wysunąć na czoło skoczków.

Domeną Cracovi są **rzuty**; Jasna, Lonka i Czerska panują tu niemal niepodzielnie. Brak tu Konopackiej, która rzutami swemi ustanawiała lub zbliżała się bardzo do rekordów światowych. To też wyniki w rzutach mimo, że są dobre, nie zbliżają się do rekordów Polskich (z wyjątkiem rzutu oszczepem, gdzie Lonka osiągnęła doskonały wynik).

**Rzut dyskiem.** Po zaciętej walce zwycięża Jasna przed Mierkisówną, trzecia Kotowska. Wynik daleki od rekordu polskiego; mimo to należy podkreślić dobry styl i opanowanie rzutu przez startujące zawodniczki. Zresztą wynik jak na stosunki europejskie jest zupełnie dobry.

**Dysk oburącz** przynosi zwycięstwo Jasnej przed Gorazdowską i Mierkisówną. Gorazdowska okazała się nowym talentem, który przy dalszej pracy może się okazać poważną konkurencją Jasnej.

Wynik także dużo gorszy od rekordu Konopackiej.

**Oszczep** wygrywa Lonka uzyskując świetny wynik 34 mtr. 35 cm. Druga Czerska, trzecia Jasna, czwarta Woynarowska różnią się w swych rzutach o centymetry.

Szczęśliwie minęły te czasy kiedy oszczep był najkonieczniejszą konkurencją zawodów, i jednocześnie przykro było patrzeć jak zawodniczki po rzucie padały na ziemię, a pierwsze miejsce zajmował rzut około 20 mtr.

Obecnie oszczep jest jedną z ładniejszych konkurencyj; z prawdziwą satysfakcją podziwiać można piękne rzuty Lonki.

**Oszczep oburącz** wygrywa także Lonka, przed Samanką, która posiada doskonale opanowany rzut lewą ręką.

**Kula** stanowiła teren walki Jasnej, Lewinówny i Schabińskiej II. Nowym talentem okazała się Lewinówna, która mimo niezbyt dużego wzrostu osiąga doskonałe wyniki w rzutach.

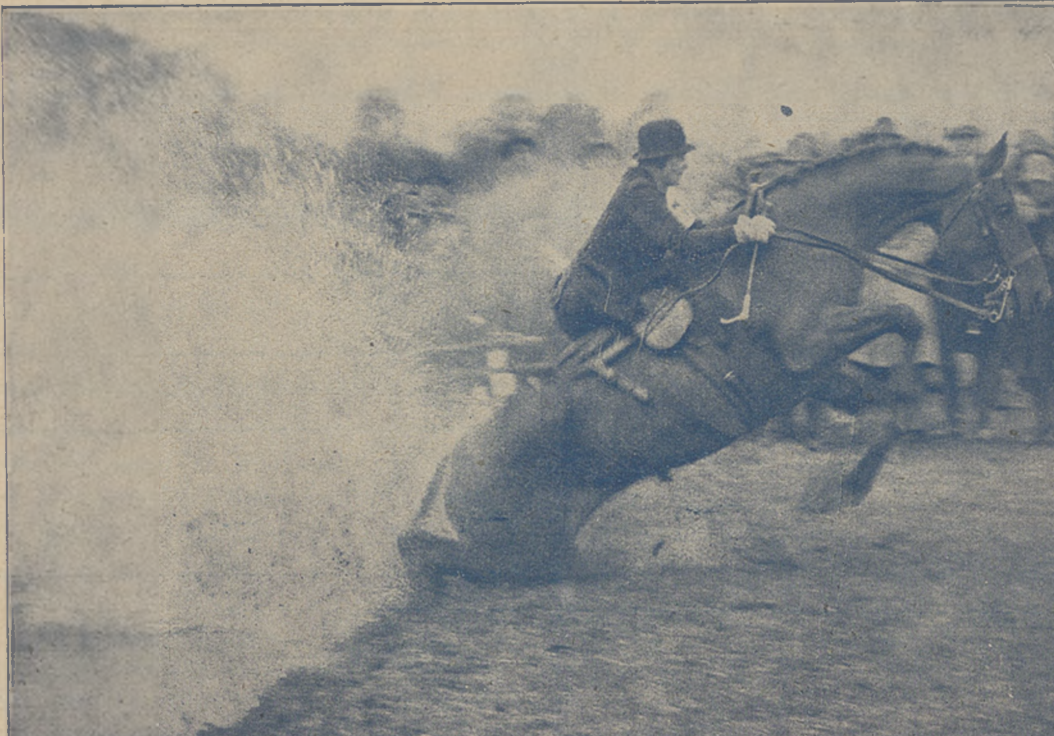
Zawody — jak już wspomniałam odbywały się pod znakiem walki o „Djanę“ — nagrodę ofiarowaną przez P. U. W. F. Punkty, punktacja — były zasadniczem hasłem zawodów. Punktowano sześć miejsc I — 13, II — 8, III — 5, IV — 3, V — 2, VI — 1, sztafety podwójnie.

Walka o pierwsze miejsce rozgrywała się między Cracovią a Grażyną. Reszta klubów, bądź to z braku całego zespołu dobrych zawodniczek, bądź też wogóle z braku zawodniczek czołowych nie odegrała większej roli.

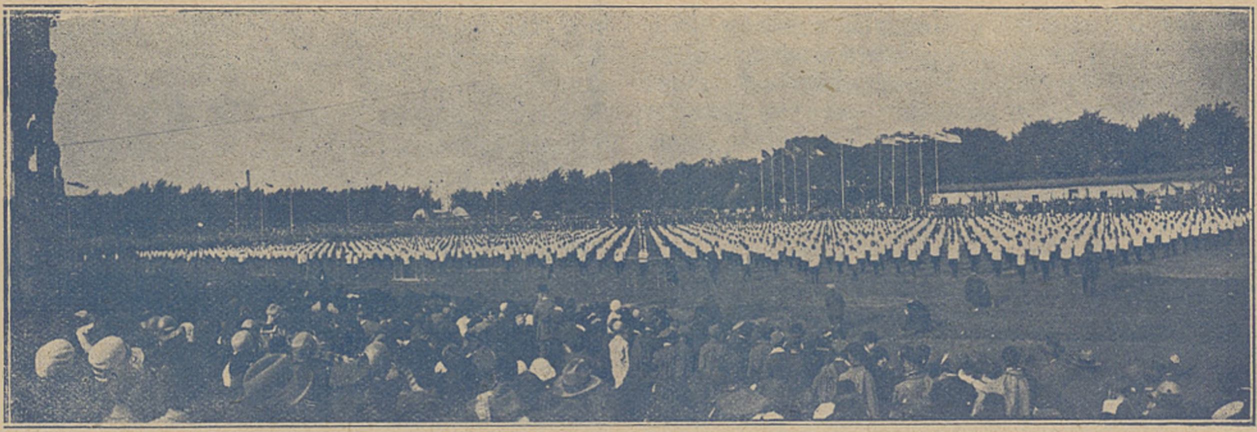
W tegorocznych zawodach prowadzi w punktacji Grażyna przed Cracovią 157:153 pkt.

Po trzech latach punktacji o Djanę prowadzi w dalszym ciągu AZS — Warszawa.

**H. J.**



Brawurowy skok przez rów angielskiej amazonki.



Niezwykle efektowne ćwiczenia sokolic na wszechpolskim zlocie, odbytym niedawno w Poznaniu.




Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 r., — kwartalnie 3 złote 50 r.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej". Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.